

من الجمعة للجمعة

اللقاء المرتقب بين الهلال السوداني والاهلي...
الخطوط ان اتت الى القاهرة من...
الاستعداد للقاء فريق الاهل...

الزمالك يضم ايمن صلاح

خارج مصر الاول للند...
نجح الجهاز الفني لكرة اليد...

اليوم افتتاح البطولة العربية

لتنشيط في الاسطول...
يقيم اليوم وتحت ست...

سميت يعود نجا و « يتعوى »

اتحاد الكرة ينتظر في إعادة التعاقد معه بعد الكف...



أخبار الرياضة

سميت يعود نجا و « يتعوى » اتحاد الكرة ينتظر في إعادة التعاقد معه بعد الكف...

كتب - محمود السيد: شارك أمس متطوعا (١١)...



ملكي سيم في مران الفريق القومي أمس وحديث خلفه في مدى...

د. عبد الأحد ينقل للاعبين على اللاعبين بعد اهدات كومانس المشيرة

ويعلن مشروع التامين على اللاعبين بعد اهدات كومانس المشيرة...

كتبت علاء صادق

في زيارة قصيرة للندى...
د. عبد الأحد جمال الدين رئيس مجلس إدارة الندى...

كتبت علاء صادق

في زيارة قصيرة للندى...
د. عبد الأحد جمال الدين رئيس مجلس إدارة الندى...

الصفحة السابعة - الأخبار

اسبوعيات رياضية

عقدت بعتة فريق النادي الأهلي...
لغرة القدم يوم الأحد الماضي...

الزمالك ونجوم الأهلي .. مع المصري اليوم

في مهرجان اعتزال صلاح نجم مصر والزمالك...



محمد صلاح نجم مصر والزمالك...

كتبت - عثمان سالم

يطلق اليوم الزمالك مع المصري...
والمتمتع اليوم لكرة القدم...

كتبت - عثمان سالم

يطلق اليوم الزمالك مع المصري...
والمتمتع اليوم لكرة القدم...

كتبت - عثمان سالم

يطلق اليوم الزمالك مع المصري...
والمتمتع اليوم لكرة القدم...

كتبت - عثمان سالم

يطلق اليوم الزمالك مع المصري...
والمتمتع اليوم لكرة القدم...

كتبت - عثمان سالم

يطلق اليوم الزمالك مع المصري...
والمتمتع اليوم لكرة القدم...

كتبت - عثمان سالم

يطلق اليوم الزمالك مع المصري...
والمتمتع اليوم لكرة القدم...

كتبت - عثمان سالم

يطلق اليوم الزمالك مع المصري...
والمتمتع اليوم لكرة القدم...

كتبت - عثمان سالم

يطلق اليوم الزمالك مع المصري...
والمتمتع اليوم لكرة القدم...

كتبت - عثمان سالم

يطلق اليوم الزمالك مع المصري...
والمتمتع اليوم لكرة القدم...

كتبت - عثمان سالم

يطلق اليوم الزمالك مع المصري...
والمتمتع اليوم لكرة القدم...

جمعية الائتلاف التعاوني ليناو المسكن...
المجلة يرقم ١٢١ لسنة ١٩٨٢

أخبار الإعلانات...
مستشفى الزماليين...
مستشفى الزماليين...

مجلس مدينة بنى سويف...
وزارة الصحة...
محافظات الاسماعيلية...

الساعة الجاهزة

يشرف عليها
سعيد عبد القادر

هذه الاطعمة تحفظ طفلك من امراض العيون

تؤكد الاطباء الفرنسيون في باريس الاهميات في دول العالم الثالث الاهتمام بتغذية اطفالهم حيث تبين ان نقص فيتامين ١٠، نتيجة لسوء التغذية هو السبب الرئيسي لاصابة اطفال الدول النامية بفقران العين. لاحظ الاطباء ان نقص فيتامين ١ يؤدي الى ضعف الخلايا المخاطية بالعين ومن ثم الاصابة بالعمى. واكدوا اهمية الكشف المبكر عن المرض والحرس على ان يكون الطعام متوازنا بالخاصة الغذائية وغنيا بفيتامين ١، ويوجد في الاسماك والخضار والفواكه الطازجة.

هكذا اعنه لأصل

سعيد حسيني

حاول

تسلية

اشهر احبانا بالفخوف من المرض

يشكو زوج من ان زوجته الضليلة تنكح دائما من الاوجاع وتكون لها مريضة وتراوفا مخوف وبسوس مكررة من صحتها العامة وحالتها النفسية والاجتماعية. فتدبر في معظم الاوقات قلة ومتعبة مما يؤثر على حياتها الزوجية. ويستغل الزوج من كيفية مساعدة زوجته لتتغلب على هذه الاحاسيس.

يقول الدكتور عدنان البيه، مستشار الطب النفسي انه من الطبيعي ان تراود الشخص الحادى بعض المخاوف على الصحة من حين لآخر خاصة بعد التشخيص من مرض او التعرض لحادث او أزمة. ولكن المبالغة في الشكوى والتذلل والحساسية المفرطة نحو المرض والاشغال الدائم بالمرض والخوف من الموت يعني ان الشخص مريض بالهوس. ومن الضروري محاولة الخروج من هذا الحزن حتى لا يدخل الشخص في دائرة مفرقة تؤول الى سلوكه في الحياة وتسير الوجهة خارج حيزه اليومية ليحل مكانها القلق والتوتر.

ويضيف بان التخوفات الصحية يصحبها احاسيس مخيفات وتقلبات في أعضاء الجسم، فالتخوفات الصحية بالقلق والقلق الى اضطراب نفسي آخر قد يشعر بهدوء قلبه وقد يعاني من سرعة في التنفس وقد يشكو من الصداع والغثالة وقد يتغير من الانسحاب والخوف حدوث حالات من الانسحاب او الهوس. وبالتالي عندما يشعر الانسان بهذه التخوفات يرجعها الى امراض عضوية بينما تكون مشكلة اصلا نفسية.

وتكون المرأة اكثر عرضة من الرجل لهذه الاوضاع لان التركيب النفسي للنساء مرن كما ان الضغوط التي على بعض النساء لاتنحصر في مشاكلهن فقط بل تشمل الرجل والمرأة معا خاصة المرأة العاملة او المرأة التي تعيش بمفردها وتكون مسئولة الأسرة.

ويشير الطبيب الى ان الشخص الذي يعاني من الهوس يقبض عدة عندما يسمع من المحيطين انه مريض بالهوس، لانه يشعر فعلا باعراض واوجاع. ومن الأفضل محاولة معرفة دوافع الاضطراب النفسي والعمل على حلها بدلا من ترك المريض فريسة للاوهام فيجرى في دائرة مفرقة في محاولة للبحث عن مسببات ومعالجة هذه الشكوى.

ويوضح الدكتور عدنان البيه كل شخص تراوده المخاوف من المرض وايضا المحيطون به بالتدبر بعض الخطوات النفسية للتغلب من هذه الحالة لتدريج التخلص من الشكوى. ويكون ذلك بتباعد الارشادات الآتية:

- محاولة قطع الشك والقلق
- بعض المشاكل التي يعاني منها الطبيب والقائمه بان الجري وراء اجراء التحاليل والفحوصات الطبية لا يفيده. وانته في استطاعته مساعدة نفسه في المراحل الاولى قبل الدخول في الدائرة المفرقة.
- لتت نظر مريض الهوس ان الحياة مليئة بالبهجة وان لا يجب البحث عن الجوانب السلبية التي يضيها للقلق عند.
- محاولة الشخص ان يتكشف بنفسه او بمساعدة المحيطين عما اذا كانت حالات الهوس المرضي استنادا وراثيا، فيعزى الاشخاص بتوارثهم المخاوف من الآباء او اشخاص اشوا معهم لثمة ايام الطفولة.
- العمل على شغل لوقت الفراغ في عمل شء تالغ ومفيد حتى يتخلص الشخص من الاوهام الوهمية الهدامة.
- عدم السيرة من شكوى المريض او الاستغناء بالمريض حتى لا تزيد هذه التصرفات من شكوى المريض. ولكن على المحيطين الاضفاء الشكوى بصدر رحب ومحاولة بحث المساندة لقلبه ودعم المساندة له بتناول الأدوية المهدئة بدون استشارة طبيب.
- علاج القلق او في مشكلة فور الاضفاء بها وبان ايقظ وتهدئ وتهدئ مشكلة نفسية. ويؤكد الاطباء ان يصديق معروف بانه على درجة كبيرة من الوعي او شخص اكبر سنا لمساعدة المريض.
- عندما يعجز الانسان عن حل مشكلته بمفرده او بمساعدة شخص قريب يفضل اللجوء للطبيب النفسي لانه قادر على الوصول للمشكلة وتكلم مع الأسباب المؤدية للقلق ومناقشتها مع المريض وتبسيطها بالأساليب الطبية والعلمية للتغلب على هذه المخاوف واللجوء الى الأدوية في الحالات التي قد تتكبد ذلك.



كيف تحمين رأس طفلك من الصدمات

في الوقت الذي انخفضت فيه نسبة كبيرة من امراض الاطفال مثل الجفاف والتهابات المعوية نتيجة زيادة الوعي. فان اصابت الراس في الطفل ارتفعت بنسبة ملحوظة وهذا كما يقول د. هشام ابوالمعز استشاري جراحة المخ والأعصاب والحساسية وخاصة اذا كان الطفل من النوع المبتدئ وزائد الحركة.

وقد يتعرض الطفل للسقوط من فوق سريره او أثناء الممارات الرياضية او الضرب من بعض الزملاء في المدرسة أثناء اللعب العنيف.

ويضيف الدكتور هشام ابوالمعز بان راس الطفل الصغير تكون ذات عظام رقيقة ولبنة وانما فان أي صدمة له لا تترك في كثير من الأحيان كدمات ظاهرة حتى يمكن ملاحظتها بسهولة. ولكنها عادة تتكسر من الداخل يحس الكبار. وهناك بعض اصابت الراس اصابت الراس من مصادره الى ايام.

والطفل الصغير لا يستطيع التعبير عن الألم في راسه سوى التآلم من الصداع ولذلك الأم عليها مسؤولية كبيرة في ملاحظة أي تغير طرأ على طفلها بعد أي صدمة. كبريد كمة في الراس أو تخير في درجة الوعي ويظهر التقيؤ. أو زيادة ميله للنوم والقيء وشحوب الوجه أو الحمى الزائدة وفقدان المزاج واحيانا التشنجات أو كبر حجم الراس نتيجة وجود نزف متزايد يطرأ على سطح المخ. وعليها الاسراع الى الطبيب.. وهذه بعض النصائح التي تساعدك على حماية طفلك من اصابت الراس..

- لاتحاولي حمل طفلك بالقولبي من النافذة أو الشرفة بتراحة لانه يكون معرضا للسقوط من بين يديك في أي لحظة.
- أثناء الحمل لابد ان يوضع البانيو الخاص بالطفل على الأرض بدلا من وضعه على منضدة عالية حتى لا يتزلق من يديك ويسقط على السطح.
- اهتمي بتعليق اسوار الشرفات واحكام غلق الابواب المعلقة على السلالم خاصة اذا كان الطفل يحدو أو يتسلق المش.
- ضعي طفلك دائما على مرتبة صلبة على الأرض او ضعي حواجز حول السرير الذي ينام عليه.
- اذا كان طفلك من النوع الشقي فلا تتركه مدة طويلة في يد مربية لانه قد يفقد السبيل فتقوم بضرره على الراس لثديته.
- أثناء قيادة السيارة اجلسي طفلك دائما في الكرسي الخاص ولا تجلسي يدك بين عجلة القيادة ومنصوبة ان ذلك يحفظه بل انه يعرض للخطر مع اسط.
- تجنب ان تترك طفلك يقود السيارة.
- اذا كان طفلك يقود دراجة بخارية او موتورسكول فلا بد ان يرتدي خداه الراس الواقية أثناء القيادة احمي راسه عند أي سقوط.
- لا تترك طفلك يمارس أي رياضة عنيفة سواء في النادي أو المدرسة ولا تخفي أي تغير طرأ عليه بعد عرته من أي مبراة.
- وانجرا لا داعي للقلق والمبالغة عند سماع صراخ الطفل بل يجب ملاحظة في هذه ومصارحة الطبيب بكل الملاحظات التي تظهر عليه.

تأليف: عبد السمير



تجنب الأم الظن

ويصعب بين كل فترة وفترة ما يعرف بالفكر الضيق وهي عبارة عن وسوسة جيلانية رقيقة تقتبس الصدمات وتتسارع على حركة العودة القلبي. وفي داخل العودة القلبي يقع أهم جزء وهو الشك والاشك والاشك والاشك جيلانية تمر من خلالها جذور الأعصاب.

ان أبسط حالات الانزلاق القلبي، عرق الشمس، وهو صعب يصل حجه الى شك الاصبح صعب. ويحدث من المبالغة حتى التكبر. وبالتالي الى أي شغل على تلك الجذور. فخلل خروجها من الفحلات الجيلانية للعودة القلبي يتبين عليها الأم تعرف. بالعلامات، وتظهر بوجهه الخائف للقلق والقلق والقلق. وقد تمتد لتأخذ الجزء الخلفي للرقبة ككل. وهناك مميزات خلف الرقبة ويحدث الى أحد الأجزاء.

ومن هنا نقول ان الأم الظن ماضي الارض فرض يحتاج الى فحص طبي. كتل للجهاز العصبي والعصبات بواسطة طبيب متخصص في اجراء بعض الاختبارات والاضمار اذا لزم الأمر.

وتتل السوال الرئيسي الذي نساله لانسانا ان ما هو السبب الرئيس لتلك الضغوط وكيف تخفف عليه. ولعل الاجابة قد لا تصح بعد ان اتضح ان الخلفية للعظمي لتراق الضغوطات تنتج من الوضع الخاطيء المستمر في الجلوس والوقوف او القيام بحركات خاطئة. وبالتالي تعرض أربعة الفترات والاضمار القلبية للجهاز العصبي والاضمار. وبالتالي تعرضها للتلف. ومن ثم تصح اضطراب العودة القلبي في حالة تحميل خاطيء غير طبيعي وفي مناسبات لفرقتها مما يؤدي بالقلق الى تشنجات وانعزالها ونحرتها من محتوا وما يصلحها من اوضاع مزعجة.

ويؤكد الدكتور البيه بان ان الوقاية من السبب القلبية الحيوية نتم بتأطوب عضلاتنا الحيوية. وكيف نعمل الانشراح. وكيف نتم وممارسة الرياضة الحيوية التي تقوي العضلات والارضية وتبني السمنة الزائدة وما يترك عليها من تحميل. وبالتالي على الضغوطات مما يجعل العودة بحد وضيق انحناءه في تقوس وبالتالي تسحب الضغوطات فربما لتتزلزل.

القدوة الحسنة تصحح سلوك طفلك

اصبحت تربية الطفل على احسن وجه ممكن وتثقيفه على الاخلاق الحميدة والتعامل مع الآخرين بابن من المشاكل التي تترك الاهل باستمرار. فإهتم بخصون دائما من انحرافه الى الخطأ ولعل هذا القلق يجب ان يتفحص الى تصرفاتهم معه كما يقول الدكتور احمد السعيد بونس مستشار على الاطفال باللقوات المسلحة بحيث يصححون مشيدين ويعلمونه بحد. فهذا التشديد تكون نتيجته سببه في نفسية الطفل فيتحول الى طفل جبان لا يرغب في عمل شيء حتى لا يتعرض للتعاقب اذا اخطأ او ان يصبح طفلا شديد الخوف والعصيان.

ويضيف بان هناك خطا كبيرا يقع فيه الكثير من الامم وهو ان تقول باستمرار امام الطفل انه غير مؤيد او تكرار العصيان أو عصي قبل هذا التكرار امام الطفل قد يثبت هذه الفكرة في ذهنه ويستمر في سلوكه السيء. فعمل الأم ان تصح التصرف الذي يفعله الطفل بانها خطأ ولا يجوز. ان تشتمك التصرف نفسه ولا تشتمك الطفل فهذا يعطي الطفل الفرصة بان يبدل من التصرف الخطأ ويحجبه ويحاول ان يرفسها بالتأخر التصرف السليم.

كما ان هناك خطأ تركيزه الكثير من الامهات وهو التصرف بصعوبة في حضور الطفل طوال اليوم والقيام بمهامية الطفل بشدة عندما يشغل ثم تحس الأم انها اخطأت وتقوم نفسها وتكرر. فمع تكرار هذه التصرفات فإن الطفل يصحح محملا بفكرة الذنب ويصبح حموه على التآكل والغضب محملا حتى انه يتكبر مشوره بيب الأم له وبالتالي يتحول الى طفل مشاكس دائم الشغب حتى توتره الأم وتعاظه.

ويؤكد الدكتور احمد السعيد بونس ان الطفل عندما يبلغ سن السابعة يحرف

علمت شيئا بالامساس

شعر : بشير عبدالفتاح عيد

نحن لسنا قديما الاساس قلت لا لا. يلجيني ولا سلس ولا سلس بين اصوات وضرب باليد بين كيف علمناه من الاختلاس. ولا سلس صاح كل الجمع: ماحل الطريقة قال بقل: ولعلنا في التباس. ولا سلس نحو مجهول ولم يعبا بنا ونواري في ضباب واحتمس ولا سلس صاح جمع الناس قد حل الوعيد قال بقل: ستحتاج الناس ولا سلس نرقب البولوبوف في رف مثن قال بقل: الا نعم الحساس ولا سلس

قال في... وجهها لوجه. بللقاس ولنا نلوى على شيء خطير ولا سلس في الطوابير وقفا جمعيتين سكر التموين يكلي سماعتين ولا سلس من ارن في شيكارات رقيقة اعطنا ماشئت من تلك الحديقة كان عيس العصر يمضي حولنا لم نكنهنا لم يصعب لنا ولا سلس لاح زيت القطن من درب بعيد اعطنا كيكلو. وان شئت اتردد ولا سلس في البطاقات ولعلنا صامتين في البطاقات سنقي واقفين ولا سلس

وفيق الازهلي يخرج باطله على

الظاهر الازهلي حيلعب مع التي يغلب من ايران والعراق

وكنتم كل سنة استلم العهرة واربعها زي الفل.. وآرى النتيجة

تسليم الكتب عهرة للطلاب

ابني مش طالب... ابني اسمه أمين عهرة

ده عامل بحث مقارنة بين العشا والنوم الخفيف

مؤقر نفقا - الأسرة

ولو تفر برى ضرورة تشجيع دول العالم الثالث على الطبع الأديجي

إمجان المذبحات للبرد

أيوه أعرق أدهم الشراوى ده بيلت كل يوم أربع في الأهرام

تفتكر بيبيو في مزارات القوات المسلحة دبابات ؟

مستشفى خاص لاسيات الدكتور لما يدخل عليك يقول صباح الخير ولا زهارك سعيد ؟

عبد الحميد رمضان

محمود فؤاد - بريشة محمد الناعم - مركز شهاب اوسيم

الحاج شوقي

عبد الحميد حافظ بريشة إبراهيم شكرى - شبرا

عبد الحميد رمضان

عبد الحميد رمضان بريشة

عبد الحميد رمضان

عبد الحميد رمضان بريشة

